

BODYART TRAININGSCAMP

PROGRAM 2022 • 18. - 21. August • Sporthof Schöne Aussicht • Lindwedel

Donnerstag

18. August 2022

15:00 -
16:30

BODYART Trainingscamp 2022
Welcome Class
Virginia, Ulli + Astrid

17:00 -
18:00

MOBILITY Flow
„Find your balance - inbalance“
Virginia

18:15 -
19:00

Meditative Reise
„Finde your vision“
Astrid

Freitag

19. August 2022

09:00 -
10:00

BODYART Morning Class
„Heartbeat Connection“
Virginia

10:00 -
12:45

BODYART Dynamic
„Core Power“ - Kraft der Körpermitte
und der Willensstärke
Virginia

15:30 -
16:45

BODYART
„Foundations“
Ulli

17:00 -
18:30

BODYART
Stretch + Meditation
„The power of silence“
Virginia

Samstag

20. August 2022

09:00 -
10:00

BODYART Morning Class
„Energy booster“
Astrid

10:00 -
12:30

BODYART Stretch
Astrid

- Fokus und Teaching Skills
- Bedeutung: Stabilität, Mobilität, Flexibilität

15:30 -
17:00

„The body keeps the score“
Ulli

17:30 -
18:30

Partnerarbeit
„Sensibilisierung der Stärken und
Schwächen bei Partnerarbeit“
Astrid

Sonntag

21. August 2022

09:00 -
10:00

BODYART Morning Class
„Gentle flow“
Ulli

10:30 -
12:00

BODYART Flow
„Dynamic Flow“
Ulli

- Fokus und Teaching Skills
- Bedeutung: Reflektion Körper, Geist, Seele
- Fasziale Selbstbehandlung - „Scrolling under the skin“

12:30 -
13:00

BODYART Trainingscamp 2022
„Reflection“
Astrid + Ulli

Was hat das BODYART Trainingscamp bewegt?